明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回）
明治二十一年十二月二十八日內務省許可（廿日發行）

大正六年八月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百三十三號

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雑誌

第三百三十三號目次

講演

○怒の話　醫學博士　佐々木秀一

叢談

○藥としての血　醫學士　小酒井光次

○一種の呼吸運動法　荘司秋次郎

○花と朝の女　高峯博

育兒

○小兒のアセモに就て

○煉乳

○寢冷えと云ふ事

家庭衛生

○養老の心得

○衛生紙入れ

抄録

○徹底的の清潔法○理想的食事法○何うしたら安眠が出來るか○「アイスクリーム」と細菌○魚類の鑑別法○簡便冷藏庫

雑報

○産婆規則中改正○東京府慈善協會○兒童一時保護所の擴張○私立東京看護婦學會○女子の水泳成績○結核豫防活動寫眞

廣告

○入會及轉居

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

謹告

本會規則により本月及び來る九月の例會は例年の通り休會致候也

殘暑の砌、切に會員諸姉の御健康を祈る

大正六年八月

私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんと皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして吾等婦人のもつぱら學ぶべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの丶如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一同集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尙之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす玆に本會旨趣の梗槪を敍べて廣く江湖の諸姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月　　首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅二年十二月改正）

第一條　目的本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持するの方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ随て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會々員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす但書記には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす例會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會は支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に同送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし　支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●雜件

第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは物品等を本會に寄附する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附者の姓名及品目を簿册に登錄し尙本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送費として別に返信料を添へらるべし（郵券は一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌第三百三十三號
（大正六年八月二十日發行）

講演

窓の話

醫學博士　佐々木秀一

本日私は窓に就てのお話を致すのでありますが、併し窓なぞと申すものはあり觸れた日常のものでございまして、あまりお話を申上げるやうな點も少いのでございますが、併し其中に就きまして自分の少しく所感を申上げやうと思ひます。で斯う云ふ物に就ての常識は私なぞよりも寧ろ皆さん方が却つて進歩され居られませうから皆樣からも又いろ〳〵の御意見を伺ひたいと思ふのであります。

先づ窓の效用或は使途に就て申上げますと、なかなかいろ〳〵ある。例へば暑寒を凌ぐ爲めであるとか或は室内の裝飾であるとか眺望の爲めであるとか戸締りの爲めであつたり或は一種の氣分をつくる爲めであるとか或は表の騷がしいのを防ぐと云ふやうな爲めであるとか、いろ〳〵なことがございます。併し斯う云ふ方面の事は成るたけ省きまして、私は衛生に關した點だけを申上げます。窓の衛生に關する事項は大體二つありまして一つは採光即ち明かり採りで、一つは室内の空氣の流通即ち換氣で御座います。そこで先づ窓の衛生的事項を申上げる前に窓の大きさと云ふ事に就て豫め考へて見やうと思ひます。窓の大きさに關係がいろ〳〵ございますが、窓の大きさに由りまして第一、家の構造上の堅固の度が異う、第二には戸締の要害の見合が異う、第三には室内の寒暑即ち夏熱いとか涼しいとか、冬寒いとか温いとか云ふやうなことにも相當に關係がございま

す。然かし是等に關する事はお話が大變込入つて居りますから矢張り除きまして、爰には窓の大さと採光及換氣に關する事項を一言述べて置きます。先づ第一の採光即ち部屋の中が明るいか暗らいかと云ふ事でありますが、窓の大小に據りまして部屋の中の明暗の度が甚だ異ります。衞生學の方で申すと、窓の大さは床の面積の五分の一以上が宜しいと言つて居ります。然かし部屋の内の明るい暗いと云ふことは窓の大小ばかりに關係しませぬので、同時に窓の高い低いが大に關係します。之を衞生學から申しますと入射角(圖解略)と云ふものが二十八度以上でなければ不可ぬと申します。然し窓が高い許りでも不可ません、光線を遮る障碍物が窓の外にあつては如何に窓が大きくても用をなしません、そこで同時に室内から空の見ゆる範圍が多くなればならない。衞生學の方では開角が五度以上(圖解は略す)を要すると云ふのです。ウエーベル氏の空間角度計と云ふやうなもので之を測定する事が出來ます。斯う云ふやうな衞生學上の規則の許に學校とか病院とか其他衞生的な家屋は建築されます。然し、普通の日本の家屋を建築される方が計算器で採光の度を計算されたなどはまだ聞いた事がありません、大概は良い加減の見當で此位に明いて居れば明いとか、此位なら暗らいとか判定されるのでありますが、衞生學上の理窟だけは前に述べたやうな譯であります。一體部屋が暗いと仕事に際して眼が疲れるし、又部屋の内の掃除が行屆かず。室の氣分が甚だ不愉快を感じます。

次に窓の大さと換氣とに關して一言申上げやうと思ひます。此換氣の話は昨年本會雜誌に於て大體書いた積りでありますから餘り申上げません。尤も換氣と窓との關係は重に西洋風の家に就いて意味がありまして、日本風の室は建具を以て任意に換氣窓を造る性質でありますから、きまつた話は出來ないのであります。一體、換氣は何う云ふ風に行はれるかと申しますと、今、此部屋を皆閉めて置きましてさうして此の窓を唯一ケ所だけ開けて居るとします

と、御承知の如く、窓の孔の下部から新らしい風が入つて其上部から暖まつた空氣が出て行きます。故に此場合に若し窓を上下の二個所に開いて、成るたけ牀に近い低い所からして空氣を室内に流入せしめ、天井に近い上の方から――温かい空氣を室外に排出せしむれば、窓の大さは同大であつても理窟上一個所の窓よりは遙に佳良な換氣法になります。次に窓が南北とか東西とか向き合つて開かれて居て、風が吹き拔けて居る場合には窓の大さは同一であつても換氣は最も良い事になります。

以上、窓の大さと採光及換氣との關係を豫め一寸申上げて置いたのであります。で純日本式の家屋でございますと窓と云ふものは或意味に於ては無くても良いもので即ち建具で勝手に換氣窓を拵へるだけのものでございますので建具を取脱せば外界と殆ど同様な狀態となり、建具を嵌めれば閉込められるのでありますから窓はあつても餘り意味を爲さぬのである。併し近頃は西洋風の家と日本風の家との折衷の家が行はれますので從て窓と云ふものゝ研究が段段と必要になるやうに思はれるのである。又採光に就きましても日本風の家は開放式なのに係らず比較的暗い、窓の意味の場所が床の面積の五分の一どころではない、もつと開けて居るのに比較的暗い。是は日本室は軒が長く出でございますからして入射角と云ふものが割合に狹い、換言すれば窓が低いからである。西洋室は之に反して窓を高くされるから窓の面積が狹い割合に明るくも出來る、日本室も此採光の點に就て工風を要する事と思ひます。次に日本家の換氣は殆んど吹拔き同樣でありますけれども夏時、其割合に暑い。是は緣側即ち一種の窓が餘り明け過ぎて居て外界から輻射の熱が多く來過ぎる爲であります。又、冬の極く寒い時なぞは如何に建て込めても自然の換氣が強い爲めに部屋を溫めると云ふことが出來ない。ですからして純日本の家と云ふものは中々込入つた衞生的關係にありまして得失とも簡述し難いので此位に致して置きまして是からして

少し西洋室の窓の得失と云ふことをお話しやうと思ふ。それで其前にもう一言申上げて見たいと云ふ事は、日本室と西洋室との優劣であります。私は嘗て多数の者に何れが良いかと云ふことを聞いて見たことがありますが、大多数の方は矢張り日本の家の方が詰り氣持が良いと云ふ事でありました。是は要するに習慣と云ふ大きな問題の事であつて、皮想の理窟を以て解釋は出來ない事であるだらうと私は斯う云ふやうに終に思つて仕舞ひましたが、強いて理窟を付けると、疊の上に坐はると云ふ事が吾々に慣れて居るものであるから體に都合が良いに違いない。日本の家は開放してすつかり室外と同じ様な狀況になると云ふ事が又た言ふべからざる習慣的の快感を與へるのであらうと思ふ。要するに開放的で外界と接し易いと云ふことが一の理由であつて、西洋室の閉ぢ籠めたのとは違ふと思ふのであります。是だけ前稱として置きまして、これから窓の種類、應用得失と云ふことを申さうと思ひます。

窓の種類は一枚戸の窓と二枚戸の窓（乃至数枚戸の窓）とあります。一枚戸の窓には開き具合が五通りばかりある。先づ第一は引戸式、第二は上げ下げ式、彼の電車の窓なぞも夫である。第三は開き式戸である。（形を示し）斯う明け立てをする。第四は回轉式眞中に軸があつて（形を示し）斯う云ふやうに開けるのである。第五は餘り見懸けませぬが上緣に蝶番があつて開閉する式である。以上、一枚戸の窓は其窓を硝子にすれば、其窓の面積全部が採光の用をなし、又其全部が開放の時は換氣の用をなします。次に二枚戸の窓は一般に多く用ゐられますが、一枚戸の窓に比較すると其種類と其關係が甚だ變つて居ます。二枚戸の窓は普通、次の二種類のものが多く用ゐられる。即ち第一は引違式（引戸式）、第二は上げ下げ式、第三は觀音開き式（開戸式）、である。此三種の得失は取扱の便利な點に於ては上下式が、一番で引違式が之に次ぎ、觀音開式は最も劣る、風にあをがれぬやうにし、内開きにしろ外開きにしろ、二

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

三注意を要する。今、一定の室に同大の窓があるとすると、以上三種の窓は何れであつても採光の分量は皆同一である然し換氣の量は、引違式と上下式とは價値が半分であつて、滿開した處で半分しか開けられない。それに反して觀音開式の窓は全部窓を開放出來る。取扱は少し不便であつても他の窓の眞似の出來ない特長を持つて居る。故に若し窓の面積を出來うべく小にして換氣面積を大にしたいと云ふ場合には觀音開式の窓より仕方がない。

そこで日本人は前の話の通り比較的開放式を好むとすれば日本人が西洋風の家を拵へるとせば窓の形は觀音開式を好む者が多いに異いないと思つた。然るに事實は之に反して上下げ式が多い。私は以上のやうな事に思ひ當つてから日々人家の窓を注意して見て居ますが、東京の家で觀音開式の窓を見るのは甚少なく、何れも上下式の窓ばかりと云つても良い程であります。で此の換氣上、餘り有難くない上下式窓が餘計に行はれて居る理由を考へて見ますと、第一に人が、換氣の點に、氣附かないのかと思ふ。窓の採光關係、即ち窓内の明暗は誰れしもすぐ判るが換氣即ち空氣の流通と云ふ方には餘り直接の必要を感じない爲めに兎角に留意されない。時としては明るければ同時に換氣が出來て居るやうな誤つた感じを仕て居る事もあります。此處に一例をお話致しますが、或人が夏の日中暑くて仕方がない時に、引違ひの硝子窓のもとで讀書して居た。で私は日光の照返し即ち輻射を半減する爲めに雨戸を一枚だけ閉ざす事を薦めた。どうせ半分は閉されて居るのだから雨戸を閉じても開いても風通しの分量は同一なのです。處が其男の云ふのに成る程、理窟は雨戸を一枚だけ閉じた方が良いが、然し暗くしない方が涼しいやうな氣持がすると云ひました。此の誤られた氣持なるものが浸み込んで居るのであります。次に第二の理由は觀音開式の窓は開閉の手數が上げ下げ式よりも餘計かゝり又風ではたく／＼して其爲の取扱も不便である。併しながら、そんな不便は又た一寸し

た装置で改善は出來ますが此の手數が懸る、取扱ひ惡いと云ふやうなことが些少な事ながら、下女や下男などからは甚だ不便なものゝやうに思はれるのではあるまいかと思ふ。之に似た一例を申しますと

私は嘗て一種の掃除器械を拵へたことがありまして私自身では今でも甚だ便利なものとして使つて居る。併し之を他の者にも差上げたのですが、其使用法を一々習得するやうには仕なかつた。すると、取扱ひが不便だとして誰も使はないのです。二三度使つて使用法が手に入ると始めて便利だと云つて使つて居る。さう云ふ風に萬事、幾ら便利な物や衛生上良いものがあつても取扱の複雑なものや不便なものはどうしても、歡迎されない、少しは不利な點があつても簡便な上げ下げ窓の方は普及するのではないかと思ふ。

それから第三の理由として製作上の難易があらうと思ひ、或大工に聞いて見た處が西洋館の窓は上げ下げ式より外のは無いと云はぬ許りに云つて居る。永年の間に随分多数西洋館も拵へましたが觀音開窓は近頃は、いゝ、てんで拵へた事はないと云ふやうなことであつた。詰り大工などが西洋館の窓は上下式に限ると云ふやうに思つて居る者も多いらしい。最後にもう一つ理由として考へられるのは窓用の金具である。獨逸では引き戸の金具、窓の金具、鍵前等が大變頑丈に出來て居て且つ便利に出來て居る。觀音開きの窓の金具でも一個所で一寸ねぢれば上も下もきちんと閉められる。然るに日本の金具は開き戸でも鍵でも少しく下等で又た觀音開式に出來た窓を見ても甚だ脆弱い作方であつて時々工合が惡くなる、蝶番のやうな物の拵方も頑丈に行かぬ、從つて開閉の手數も餘計にかゝる、斯んなやうな事が詰り觀音開式窓が不便になり又普及されない理由の一つになるのだらうと考へて居つたのであります。

要するに上下式窓と觀音開式窓とには各々一得一失がある。若しも窓の面積は多くても差支なければ上下式窓の取扱の便利な點が役立つ、又た窓の面積と

出來るだけ小にして風通しも良くしやうと云ふやうな場合には觀音開式窓で無ければならない。然るに東京の家の窓は丁度。前申した大工の云ふが如く窓は皆上下式のものであると云つたやうに大多數は悉く上下式で觀音開式は甚だ少ない事に氣附いたのであります。そこで外國では如何なる窓が多いだらうか、之を調べたくなつたのでありますが、私が自分で外國に居りました時は、斯んな窓の考は一つも有りませんでしたので特に窓の種類を調べも仕ませんでした。唯數年前の記憶を辿り又は繪葉書其他の寫眞を出して見て窓の構造を調べたのでありますが、獨逸及澳太利の窓は何處に行つても觀音開の窓ばかりでありまして、上げ下げの窓は殆んど無いと云つて良い位である。それからして、和蘭の窓は此繪葉書で調べて見ると一種の上下式の窓が普通の家に行はれて居る學校には觀音開式のがある。倫敦は何うかと云ふと殆ど皆上げ下げの窓であると記憶して居る。それからして尚ほ寫眞に就て調べて見ましたが矢張り此處に在るやうに上げ下げの窓が多いのであります。日本の建築は英國に模ねた所が多いやうにも思ふ。此處に印度のコロンボの「ホテル」の記がございますが、是は觀音開であります、それから香港の家の寫眞も矢張り觀音開であります。東京で丸の内邊の家を見ると大多數は上下式で少數が觀音開である。中央停車場の二階の窓は觀音開になつて下の窓は上下式である。

最後に一言致しますが、窓と云ふものは、天然の日光の光に利用し自然の風を換氣に利用して一は經濟的に人間の健康を圖る上に必要なものになりますが、若しも自然の力を借りないで人工で以て採光及び換氣をしやうと云ふ段になりますと、窓などは要らない、光は日光に近い影の出來ない燈火を用ゐ、健康に必要なだけの換氣は適當な換氣孔と動力とで行へば良いのである。斯くなると窓の大さも方向も不必要になり、家の方向も位置も一切構はない、自由な便利なものが出來るのである。然しながら日本

の目下の狀態では矢張り經濟上の點に於ても天然の日光と天然の風の惠を受けるより仕方ないから、衛生上、一程度は窓の研究も必要になり、家の構造、位置、用途に應じて窓の種類も適當に選んで造るが良いと思ふ。御承知の如く結核と云ふ病氣は日本に隨分蔓延して居る。從て結核豫防の方法も色々に講じられますが、私の考ではもう一つ進んで根本的に間違つた衛生法を改めて本統の衛生的な設備と思想がもう少し普及されるやうにならぬと結核も思ふやうに撲滅すると云ふ譯には行かないと思ふ。例へば日本の食物及食事法と云ふものは大分改良を要し工夫を要すると思ふ。又た日本の家屋の構造も改良を要すべき點が隨分あるだらうと思ふ。(中略)。

今日私は其家屋の中の唯窓と云ふものに就て所感を述べた次第で御座いますが、窓の選擇に際しても唯其取扱の便利と云ふだけのみを見ないで同時に換氣及風の多少と云ふやうな考も加へると云つた風に知識階級の人許りでなく一般の人が進むやうになり度いと思ひます。少し話が長くなりましたが皆さん方の御意見をも承りたいと云ふ考から御清聽を煩はした次第であります。

叢談

藥としての血

醫學士　小酒井光次

藥といふ字を見ますと艸冠が附いて居ります通り、所謂藥なるものは多くはかの草根木皮から得たものであります。ところが藥は必ずしも植物界から得たものばかりではありませぬ、鑛物界からも動物界からも我等は我等の疾患を治療する爲の藥品を仰いで居るのであります。

植物界及び鑛物界から取れる藥品のことは扨措きま

して、玆には動物界から取れる藥品、ここに血液の藥品としての價値を說いて見たいと思ひます。

ずつと昔では血液の中には人間の貴い靈魂が流れて居るのだと考へられて居りました。されば血液の一滴は非常に貴いものであるやうに、東洋でも西洋でも考へられて居ります。たしか五逆の罪の中にも「佛身より血を出す」といふことがあつたと記憶しますが、かゝる貴い血液であるからには、非常なる靈妙なる力を持つて居るものであることは自然に人々の頭に泌みこんで居るのであります。かるが故に血液を以て難病を治せむとしたやうな話は度々聞くことであります。かの「攝州合邦辻」は皆さん御承知でもありませうが、胎内よりは受けずして、毒によりて生じた癩病が、寅の年寅の月寅の日寅の刻に誕生したる女の肝の臓の生血を取り、之を毒酒を盛つた器で飲むことによりて治癒した面白い悲劇が書かれてあります。また「朝顔日記」にも、大明國秘法の目藥を甲子の年に生れた男の生血にて飲み、重い深雪の眼病が治したことが述べてあります。同樣に「八犬傳」の中には破傷風といふ恐ろしい病が男の血五合と女の血五合とによりて立派に治癒したことが書かれてあります。また西洋にてもたしかズーデルマンの小說の中に癩病を治癒するとて若い女の血を絞つたやうなことが書いてあります。何れも小說や戲曲の事でありますから事實そうであつたかどうかは疑問ですが、少くともある時代にはかゝることが信せられて居たことは慥かであらうと思ひます。

人間の血のことは暫らく措き、人間以外の動物の生血が治療的價値のあることはまた久しい以前より信ぜられ且實際に用ひられて居たのであります。ことに人間の血を得ることは人道の上から見て極めて困難でありますが、動物の血はそれに比較して容易に得らるゝのでありますから、口碑や傳說によりて色色な珍らしい動物の生血をあさり求めたのであります。實際生血なるものは病原其物に對して特種の治療的價値はないにしても、少くとも他動物の血液を

飲むことに依りて、自分の血を殖すことが出來、從つて自己の榮養を高めることが出來るのであると古の人の考へたのは當然のことで、現代の人と雖もまたかような考を懷く人は小なくありませぬ。實際學理上からも血液も食物として觀察したならばそれだけの榮養價を持つて居り、其の外にまだ、現代の科學によりていまだ闡明し得ざる貴いものが含まれて居ることは今日まで知られた所の事實から推しても想像が出來るのであります。現にまだあまり古くない時代に於て「スッポン」の生血が肺結核によく效くといふことを言ひだした學者があつた位であります。尤もこの「スッポン」の生血のことはその後の研究によつて否定せられましたが、少くともある程度までは多少の效があるに違ひありませぬ。現に肉汁などが大に肺病の經過をよくすることが出來るといふことは屢〻耳にする所でありまして、肉汁などは血液と其成分に於ても餘程似通つて居るのであります。何れにしてもこれ等の血液が病人の榮養を良好にすることは爭はれぬ眞理かと存じます。

ところが近時學術の進歩によりて動物の血液ことに血清が、病原に對して特種の治療的價値を持つようになつて來たのは誠に面白い事實といはねばなりませぬ。特に御承知の通り、ある病原菌其物か又はその毒素を一定の方法によりある動物に處置致しまして、其後其動物からして血清を取りますとこの血清は免疫血清なる名のもとに、その病原菌なり毒素なりを撲滅する作用を有し、それ等のために苦しめられて居る患者を健康に復せしむることが出來るのであります。かの前に述べました如く、八犬傳の中で破傷風は男女の血五合宛で治つたと書かれてありますが、實際破傷風は現今の馬の免疫血清で立派に治癒せしめることが出來るので、これを思ひ合せると何ともいはれない愉快な氣持が致します。これにつけても吾等は學問の恩惠に大なる感謝の念を拂はねばならぬと思ひます。

抑も血清なるものは其の主要なる成分は水は除外し

て血清蛋白質と申すものから成り立つて居るのであります。この蛋白質は大別して二種のものよりなり、之を「アルブミン、グロブリン」と申します。免疫血清中病原を撲滅し得る力のある免疫體なるものはそのうち「グロブリン」といふ蛋白質と其の運命を共にして居るのだと申しますが、その實は免疫體とこれ等の蛋白質とは全く別のものでありまして、理論上では免疫體は血清蛋白質ことにこの「グロブリン」から取り離すことが出來る譯であります。ところがまだ現今ではこの免疫體と血清蛋白質とを完全に分離することが不可能でありまして、免疫血清を當該疾患に用ふる際には血清蛋白質も共に使用することになつて居ります。

さてこの免疫血清を使用する際には御承知の如く、之を口から内服せずして直接皮下に注射を致さなければなりませぬ。ところがこの蛋白質なるものは口から食するときはこれを破壞しまた集成して、即ち一口にいへば同化して自己の蛋白質と同じものと致して吸收するのでありますが、皮下に與へるときは、これを消化管のやうに同化することは能はずして、種種なる不快なる副作用を生じ、殊に二度目に同じ血清を注射すると過敏症と稱する恐ろしき病を起すことが御座います。尤もこれが同じ人間の血清ならばいくら注射してもかゝる現象はありませぬが、種族を異にした動物例へば馬の如きものゝ血清を注射すると蛋白質のためにそのやうな不快なる現象を起しますので、これを一般に血清病と名けて居ります。扨この血清病を除くためには、人間の血清を用ふるか、または免疫體そのものを純粹に血清中より出すかであります。人間の血清を用ふることは到底人道の許さぬ所でありまして、當分のうちはかやうなことは實現せられそうもありませぬ。こゝで面白いことは、牽強附會かもしれませぬが、前に擧げた小説内の記事が何れも人間の血を用ひて居ることは、學術上から推量して餘程興味があることゝ言はねばなりませぬ。そこで理想的なのは第二の方法即ちこ

の免疫體なるものを純粹に取り出すことで、これは今後の醫學者が大に努力せねばならぬことゝ存じます。

序に玆に申し上げて置きたいことは、昔しから血液と同じやうに人間の臟器が藥として用ひられて居ることであります。こゝに人間の生き肝はよほど古い時から萬病に效があるとせられて居たやうであります。ところが近時内分泌なることが發見せられて、色々の臟器が人間なり動物なりの生存に餘程重大なる關係のあることが知られ、それ等の臟器の疾患のときに、その臟器を與へて治癒するといふ所謂臟器療法なるものが行はるゝやうになりました。この事はまた機を得て委しく述べて見たいと思ひますが、兎に角以前は別に學術上の根據なくして行はれて居た事柄が、學術上に追々證明せられて行くことは、實に言ふべからざる愉快を感ずるのでありまして、溫故知新とでも申しませうか、古いことが存外新らしい學術に對して權威を持つことが多いのですから古い書物と雖も充分注意して讀まねばならず、またこれによりて思はぬ利益を得ることがありますから、御互にかういふ心持で古い書物に對したいと思ふのであります。

一種の呼吸運動法

莊司秋次郎

呼吸とは、一口に言へば、體内の炭酸を吐出して、空氣中の酸素を攝取る作用であると言へる。この作用を營むには、胸廓と腹腔との境で肺臟の土臺になつて居る橫隔膜といふ膜が腹腔の方へ、即ち下の方へ凹む、それに胸廓の周に附いてゐる所謂呼吸筋と稱せられる筋肉が手傳をして胸腔に空處を作る、然るに胸廓は八方塞がりの所、唯一方口腔、氣管より肺臟と云ふ、所謂氣道に依て外界の大氣と通じて居るので、外の空氣は直ちに、胸腔内の空所を塡むべく鼻口から侵入して來る、これに依て海綿の如き肺

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

側の肺臟は空氣を孕むで膨脹する。此際肺臟內の血管を循環つて居る血液、詳しく言へばその血液中の赤血球は自分の携へて居る炭酸を空氣中に放ち、その代りに空氣中の酸素を取つて、これを全身の組織に與へようと云ふ譯である。次で橫隔膜が擧り、胸廓が狹まり肺臟が縮むと同時に、今しがた血液に酸素を與へて炭酸を受取つた肺臟內の空氣が外へ逐出される、これが卽ち呼氣である。この吸氣と呼氣とを交互に營む働きを呼吸作用と云ふのであつて、俗には「いきをつく」、「いきをする」などと云ふ。この「いき」と云ふのは生の意味で、或は生吹の意であるとも云はれる。兎に角生死の生に關係のある辭で、直接これが生命に關して居ることを表はして居るに相違ない。されば「いきが止つた」とか「いきの根を斷つ」とか云ふ語を以て、人の死を言表はして居る。實際呼吸が止めば必然死は來る。呼吸作用が行はれない。卽ち「いきが無い」のは死の一徵候である。此の如く、呼吸は生命の維持に必要缺くべからざるもので、數分間呼吸が止まれば人は忽ち假死の狀態に陷り、これが稍々長く續けば、遂に永久に氣息を吹返すことはかなはなくなつて仕舞ふ。大生理學者のビシャーと云ふ先生は生命の三脚臺と云ふ面白い說を唱へた。それは人の生命は循環機能と呼吸機能と神經機能の三本足で立て居る、言換へれば心臟と肺臟と腦髓と、この三つの働きで以て生命を支へて居るのであつて、この三本足の何れか一つ働かなくなれば、尋で他の二本の足も働きが出來なくなつて生命の大樹は倒れると云ふのである。而かもビシャー先生の說では、この三本足の中に於ても死生の關係に就ては呼吸の足が最も重要なものになつて居る。呼吸作用の極大體の所は前にも述べたが、肋骨を引擧げたり橫隔膜を上下するやうな種々の働は何處から起るかと云へば、これは主として延髓、卽ち首の附根の處で腦と脊髓の繫目になつて居る小部分に根據がある。所謂呼吸中樞とはこの事であつて一名生命核の名がある。鷄のやうなものでも乃至人

Digitized by Google Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

間でも此の點に一本針を打つたならば一瞬にして三寸の息永く絶えることゝなる。

さて此の呼吸と云ふものは、不隨意に、即ち獨手に行はれるもので、若しこれを毎回心を用ひて規則正しく一分間に十八回とか二十回とか絶えず行はなければならぬものとしたならば、それは大變な事である。全く呼吸專門で、少し茫然でもしてゐようものなら忽ち窒息騷が始まる。勿論眠つたりするわけにはいかない。然るに幸ひ別に精神作用を借らずに自然に行はれるので、我々風情の鈍物も結構人並に正しい呼吸を致して居るやうな次第である。けれども又全く精神作用と無關係ではない。例へば愉快を覺ゆる時には呼吸は速く且つ弱くなり、不快な時には遲く且つ強くなると云ふのが持前である。然れば踊をおどるにも、所作事をやるにも乃至普通の應接談話等の際にも、呼吸の容姿で表情に著しい相異が顯はれて來るものである。西洋の俳優などは餘程著しくこの呼吸運動を表情に利用して居るらしく見える。即ち呼吸は感情より影響を受くるのみならず逆に意志を以て多少左右する事の出來るものである。然れば羅馬の「ストイック」派の哲學者は意志の強固なるを以て聞えたものであるが、その一人は自ら呼吸を止めて死んだと云ふ話がある。但し今日の生理學者の鑑定に依れば斯樣な事は出來得べからざる理であると云ふ。即ち縱令自分で呼吸を爲すまいと決心して、暫時呼吸を廢するも、炭酸が蓄積して呼吸中樞を刺戟して來れば、勢如何にしても呼吸するやうになるからである。これは然るべき理であるが、然し呼吸は或は深くし或は淺くし、又は迅くし或は遲くし、暫時止める等餘程隨意にすることが出來る。歌を謠ふにも、笛や喇叭を吹くにも、談話や演説をするにも、この自由がなければ到底出來る筈のものでない。

内臓の中でも肝臓とか腎臓とか云ふものは、如何なる高僧知識でも哲學者でも自分の意志で以て惡戲をすることは難かしい。然るに呼吸は前述の如く大分

自由が利く所からして、古來種々の惡戯が行はれる。卽ち霞を服して長生をするてふ仙人の養生法を始めとして、種々巧妙不思議神祕の名目と法術とを以て呼吸養生法が傳へられ流行したものである。近頃も何式呼吸法とか誰式吐納法だとか稱して幾通りも呼吸法が流行したやうであつたが、人間の呼吸法は多少意志を以て自由にする事が出來ると云ふても、何れ程變つた藝當の出來るものではない。要するに呼吸を深くするとか淺くするとか、又は迅くするとか遲くするとか云ふに過ぎない。或は空氣を肺に出入せしむる目的でなく、胃腸の方に食物の樣に嚥むでやるなどと云ふ變つた法もあると云ふ事である。斯樣な門違ひの方法は、醫者は「ヒステリー」と云ふやうな精神病者などが自然に行ふことを屢々見聞して居る。又呑氣な人間が自分の呼吸の數を算で喜んでゐる事なども昔からあつた話である。されば日本ばかりでもない、西洋でも矢張種々の事を言ふ者があつて、現に小學校あたりで、わざ〱深呼吸法などを强制してある、處もあるやうである。而して斯樣な要らざる事をするが爲めに肺炎などに罹るものが多くなつたとさへ評した者がある位である。それから又單に養生法と云ふ者からばかりでなく、主として身體美を養成發揮しようと云ふ目的で種々の體操法を仕組むだ者がある。その中でも亞米利加のステッピンと云ふ女が大に藝術的體操法を鼓吹し、獨逸でも其弟子と稱するハーデ、カールマイエルと云ふ女が又これを振舞はして居る。元來亞米利加人は何事でも餘り深い科學的の研究は嫌ひか、爲ないのか、又出來ないのであらうか、面白さうな事を言ひ出したり、試みたりするが、一向研究の屆かない中に、獨斷的に變な利口げた空想的の結論をつけて得々として居る場合が頗る多いやうに思はれるが、この藝術的體操法なども、如何にも深い研究をして悟つた上の樣に吹聽して居るが、別に大した程の事もない、然し唯だ一つその體操の基礎として呼吸法に頗る重きを置いて居る所が面白い。美的の運動には呼吸の

調子が伴はなければならぬと云ふのである。更に呼吸と精神との關係の密接を說いて、呼吸法を練習するにも調子をとつて、胸や腹の何處を、何れの方向に膨らすと云ふことを考へてやらねば充分の效果がないと云ふのである。腹式呼吸法とか、吐納法とか、反たり俯むいたりして呼吸をせよとか、臥てゐて呼吸をせよとか樣々の方法に興味を有つた人には、これも亦多少新らしい方法であるから、確かに好參考になる事と思ふてその要領を紹介する。

第一には兩方の手掌を胸の前に當てゝ鼻から空氣を吸込む、一二三四と云ふ調子に靜に吸込むで、胸が充分前方に膨れた時に、一二と云ふ間そのまゝに止めて、次に又手で胸を壓しながら一二三四と空氣を吹出し、矢張り一二の間そのまゝに呼吸を止め、又前の樣に吸氣をして、その吸氣を四期に分けた二期だけ氣息を止めて、再び四期を以て呼氣をし、二期間だけ呼氣の終りの狀態に保つて、吸氣に移ると云ふ風に、律動的に呼吸を行ふのである。

第二は兩手の掌を背中に當てゝ少しく上體を前方に傾けて第一と同樣に呼吸をする、これが肺を後の方に膨らすのであると言ふ。實際手の掌で壓へて居ると、如何にも肺が後の方に膨れる樣な感じがする。

第三は兩手を胸の兩側に當てゝ前と同樣に呼吸をする、これで肺を橫の方に膨らすと稱するのである。

然しこれは如何にしても肺臟は同じ樣に膨脹するのである。尤もこれは主唱者等も承知はして居るのであるが、斯樣に手で胸を壓へて、各方面に肺を膨らすと云ふ心持で呼吸をすれば效能が著しいと云ふのである。それから吸氣の後に、吸氣に要した時間の半分だけ呼吸を止め、次に呼氣をして、それに要した時間の半分だけ、そのまゝに氣息を止めて居るのは、これに依て肺組織の力を強め、普通の呼吸狀態では肺臟內に殘る所の空氣をも充分に呼出する爲めなさうである。且つこの停止時間に大に氣分を落著せる效があると云ふ。右の呼吸方法に習熟したならば、一二三四と吸氣をしたのを、更に長く五六と吸

込み、これまで一二と止めたのを、一二三と止める。呼氣の方も同じく一二三四五六と吹出して一二と止めるやうにする。但し吸氣の時でも呼氣の時でも、緩急宜しきを得ず、無理になつて喉頭や氣管の邊に痙攣を起すやうでは宜しくない。若し此の律調的呼吸法に慣れるならば、談話や演説などの際に、語尾が苦しくなつて、急卒に吸氣をして、再びあわてた樣に話し初める如き醜態を免れやうと云ふのである。のみならず此の呼吸法は、その所謂美的運動法には缺くべからざる素養であるとの講釋である。今敢てこれに向て批評を加へないが、兎に角主唱者が婦人であり、殊に身體容貌の美を養成發揮するに缺くべからざる呼吸法であるとの振れ出してあるから、呼吸法流行の節柄或はこれも日本に採用されて殊に御婦人方の間に持囃されないとも限るまいと思ふて、一寸紹介して見た次第である。

花と朝の女

高峰博

支那美人と云へば楊貴妃を思ひ出させますが、また實際餘程の器量であつたと見えて、斯ういふ話があります。或る時、玄宗皇帝が妃と與にお池の邊りを御散歩になつて、其の千葉白蓮を賞しつゝ、左右を顧み、妃を指して曰く此の解語の花は如何にやと。以て其の寵愛の度も想像致されませう。これから美人の事を解語の花と云ふやうになつたのでありますが、兎に角、古來各國とも好んで婦人と花とを對照せしめる。これも無理ならぬ事で、例へば「花の如き姿」、「花の如く美しい」といひ、「立てば芍藥、坐れば牡丹、歩む姿は百合の花」とは人口に膾炙する句であります。又花に對する好き嫌ひから云へば陶淵明の菊に於ける、菅公の梅に於ける、乃至佛家の蓮華、大和民族の櫻、西洋人の薔薇など、人により

國によつて夫々嗜好も違ひ、支那では花といへば特に牡丹を指しまして、かの歐陽修も「牡丹に至つては則、名けず、直に花と曰ふ」と申してゐますから、一般に漢人種は此れが好きなのでありませう。花とりどりに又人それ／＼に美しさも異り、好みも變つて居りませうけれども、女として何人も花好まぬ者はありますまい。優しき婦人は花を好み、又美しき女性を花に喩へる。花よ佳き女の友たれ、女よ美しき花を愛せ。凡そ笑まぬ女は見て淋しく、花愛でぬ女の心は荒んだものであり、又女無き人の家と、花無きお坐敷とは共にわびしくあはれのものであります。かくも女と花とは密接の關係がある。而し眞に無邪氣な愉快な天女の如き笑みは所詮、身にも心にも屈托無き故障無き婦人に於て見る可く、高尚なる花に對する趣味はまた是の如き婦人の美德であります、さて心に屈托無き爲には家の繁昌を必要とし、身に故障無き爲には其の健康を第一と致しますが、如是、身心の安樂愉快は何人か果して之を享樂し得るものでせう？是れは朝起きする人のみの專有物であります。人の世は一日一日の積集であり、一日一日は朝な／＼を以て之を始める。そして一家庭に於いて朝間に先づ活動を開始するは必、婦人であります。此の婦人にして、常に其の行動が不規律であり、一日の生活の第一歩を晩れ勝ちにして居るならば、いかで其の家は榮え得べき、又、病人は其の家に絕ゆる事無いでありませう。世に「笑ふ門には福來る」と申しますが、樂しく笑はむが爲には朝早く起きざる可からず、所詮、朝起きの家には福が來る」のであります。花と女とは人の世に愛せらる可き幸福のものにして、女と朝とは人の世の幸福の爲には相離れ得ぬ關係のあるものであります。朝の女ほど眞面目にして、活動的にして、且獻身的のものはない。之に反して夜の女ほど虛飾的にして、墮落的にして且頽敗的のものはない。詩人の詠句や畫家の題材には夜の女が適するけれども、我が親しき讀者よ、是の如きは寧ろ女の恥辱と心得られしよ。朝の女は愛すべ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

し、夜の女は親むべからず、前者は家を興し後者は身を破る。

然らば健全なる朝の女と花との關係は如何っ、先づ問はん貴女の花に對する御嗜好を？、春宵一刻價千金とて朧月夜に花の香を訪ぬるも面白く、三五夜中新月の色を見て二千里外故人の心を想ふもいとあはれながら、皆、共に夜の女のわざであります。貴女よ、若し進んで答ふるを欲し給はずば私から提議して見たい。幸、今は夏でありますから御前栽には朝顔の栽培を自らし給ひ、郊外等の池畔をば逍遙して、蓮花の開くのを見て嬉まれては如何。私は敢て是くの如き花に對する趣味をお勸め致します。而してたとひ花の開かぬ厳寒の時節となつても、眞白に降り積もる重々しき雪の下に、いや映て濃き緑葉の松の樹の風情をば、己が庭前の誇として先づ第一に樂む人も亦、必や同じ貴女ならんことを切望致します。

育兒

小兒の「アセモ」に就て

暑中子供等が額や御臀の邊に「アセモ」をべつたり出來して其處が紅くなり、痒いやうな痛いやうな感じがするものですから、掻いたり擦つたりして、更に濕疹を起したり、随分可哀想な事があります。これは皮膚の强弱により、又汗の多少にもより、同じ兄弟の子供の間に於ても「アセモ」を出す子供と、出さない子供とがありますが、何れにしても暑中はなるべく小供は涼しい様に氣をつけてやらなければなりません。殊に幼若な薄弱な小兒は、單に外氣温が高いばかりでも、ひどく弱るもので、歐羅巴の大都會あたりでも、夏季に小兒の多く死亡するのは、今日の所では牛乳が惡いとか其他の看護の缺點よりも寧

ろ單に暑つ過ぎる爲と思はれる場合が多いとさへ言はれるのでありますから、昨今の如き極暑の際は幼兒に對しては乳等の注意は申迄もありませんが、更に涼しいやうに氣をつけてやると云ふ事も必要な事であります。

この涼しいやうにしてやる事は、兼て「アセモ」豫防の第一手段であります。即ち北窓の下に「ハンモック」を吊つて其中に置いてやるとか、蟲に螫されない限り腹卷をして裸體にして置くとかでありませうが、扇風器は餘計である、少なからず害がありますから、小兒の眠つて居る所などには應用されないやうに願ひ度い。

次に「アセモ」の豫防には度々全身を湯で拭く、一日一度は必ず行水をつかはせ、よく濕りを拭き取つた後で、汗の多く出る部分、又は皮膚の襞になつて居る處、擦れる處などには亞鉛華澱粉の樣なものを撒布してやらなければなりません。これは「アセモ」の豫防の爲のみならず、全身の皮膚を淸潔にし、血液の循環をよくし、新陳代謝を盛にし、心身を爽快にせしむる爲に必要の事であります。

汗の染みた衣服を、さつぱりした涼しい着物に着換へさすることも勿論必要であります。

稍〻成長した、學校に行く程の兒童であれば、乳兒なぞとは異つて、寒暑等の刺戟に對しても相應に抵抗力を養はなければなりませんから、日中にも外に出て遊戯をする、或は水泳をすると云ふわけで、なかなか汗位は氣にも致しません。隨分沙塵を被つて遊び暮らし、空腹を抱へて家に歸るや否や、足もよく拭かずに、直ちに膳に向て食事を濟ますと一時に疲勞して熟睡して仕舞ふと云ふのは、何處の家庭にも有勝ちの體であります。

これは少しく注意を與へませんと、海水、汗、塵埃で以て皮膚を塗り固めた上に、眞に熟睡するのでありますから、蚊や蚤などが少々螫した位では平氣であります。これを每日續ける事になつては確かに「アセモ」も出來、其他の皮膚病も起しますから、水泳

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

をしたならば必ず其後は淡水で身體を洗つて拭き乾かすやうに、水泳でなくとも、外で遊んで歸て來たならば空腹であらうとも、食卓に就く前に必ず顏も頭も洗つて、全身を拭いてから浴衣に著換へて、落ちついて食事をするやうに訓戒する必要があります。

尚ほ小兒の「アセモ」に就て注意すべき事は、往々「ハシカ」や猩紅熱の發疹の初め或はその輕症のものを夏分は何うかすると「アセモ」と間違へてゐる事がありますから、子供が「アセモ」を出して、何となく元氣が惡いとか、熱があると云ふやうな場合には、多分夏負けであらうなどゝ呑氣に構へず、或は他の病氣でないかと云ふことを確かめなければなりません。

煉乳

牛乳は夏分は兎角腐り易い。そこで哺乳兒には煉乳即ち「コンデンスドミルク」を與へた方が宜しいではあるまいか。と云ふやうな質問を受けることがある。然しこれは考物である。

一體人間の子は何處までも人間の乳で育つべき筈のものである。牛馬、或は驢馬又は山羊などの乳を以て人乳に代用するのは、眞に止むを得ざる事情のある場合に限る。而して代用するのであるから、成るべく本の人乳に近いものを貴ぶわけである。牛の乳よりも驢馬の乳が良いとか山羊の乳が良いとか云ふのは、後者の乳は前者の乳よりも多少人間の乳に近いからと言ふのである。それから小兒の生後幾週又は幾月になるかに應じて牛乳の薄め方、又砂糖の分量などを加減しなければならぬと云ふのも、成るべくその週、その月に於ける母乳の成分に近いやうに眞似をして行くのである。

此の意味から云へば煮た牛乳よりは生の牛乳が良いと云ふことになる。併し生の牛乳には種々の危險が伴ふに依て、それよりは寧ろ煮た方がまだしも良い

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

と云ふ事から、今日普通に行はれて居るやうな牛乳榮養法が、惡い內の先づ一番善い事になつて居る。斯樣な譯であるから煉乳が生の牛乳よりも良いなどと云ふことは決して無い筈である。煉乳と云ふものは種々の製法もあるやうであるが、今日の所では、牛乳を眞空中に於て低溫にて煮詰め、これに砂糖を加へて罐詰にしたものである。警察の方では砂糖は本から含まれて居る乳糖と後に加へた砂糖とを合せて五十五%以下でなければならぬと云ふ取締をして居ります、實際この煉乳には非常に澤山の砂糖が混ぜてある。

煉乳は右の如き製法のものであるから、容易には腐らない。罐を開きさへしなければ五年でも十年でも保てる。且つ牛乳の成分を失はない、煮詰めたものであるから、湯で稀釋めれば僅かの分量で小兒の一回分の飲料を調製することが出來る。運搬に便利である。罐の口を開ても亦別に適當に被覆をして置けば四五日は保つと云ふやうな點から考へて甚だ便利な小兒の榮養品である。煉乳の廣告には盛に斯樣な事を書いて居る。そこで前のやうな質問が出るのである。卽ち生の牛乳よりも寧ろ煉乳で小兒を育てた方が簡便で且つ安全ではあるまいかと云ふのである。

これは一應尤らしい考であるが、唯今申した通り、人間の子を育てるには、如何に母乳に近い動物の乳でも不完全なのであるから、煉乳の如く非常に多量の砂糖を加へたり、煮詰めたりした物の不適當なることは言ふまでも無く明かな事である。西洋では「コンデンスドミルク」と云ふものは主として咖啡や紅茶などに入れるものになつて居るが、我國では隨分哺乳兒の榮養料として用ゐられる。これは第一には歐米諸國の如く牛乳が豐富でない。何處でも得ると云ふ譯には行かない。第二には小兒は牛乳でさへあれば育つと云ふ考へと、もう一つ「コンデスドミルク」は子育ての藥であると云ふやうな迷信がある爲である。それで甚だ好ましからざる事ではあるが、幾分

止むを得ざる事情もあるのである。昔は乳粉と稱して小兒の消化器では消化しやうも無い米の粉や、水飴、甘酒などを以てさへ小兒を育てやうと試みたのであるから、斯樣な物に比ぶれば煉乳は何の位適當であるか分らない。故に暑中田舍などに乳兒を連れて旅行をしなければならぬとか云ふやうな場合に、自分の乳は無く、その土地では牛乳は得難い、縱令得られても不安心な牛乳であると云ふやうな際には矢張止むを得ず煉乳に依らなければならぬ事であらうと思ふ。

當今坊間に販賣されて居る煉乳は、西洋製品も日本製も種々のものがあるが、從來の所では亞米利加製の鷲印の「コンデンスドミルク」が一番評判が好かつたのであるけれども、この鷲印の中にも亦幾種類か出來て來て、今では何の鷲が一番好いのやら分らぬことになつて仕舞つた。併し近頃では札幌の農科大學の農事試驗場で出來る煉乳は、多少値段は高いが頗る優良なものであると云はれて居る。

煉乳を乳兒に與へるには、勿論小兒の幼少程度に依て薄め方を加減しなければならぬが、一箇月前後の小兒なれば大凡十五倍に薄めたものを一回五勺づゝ日に七回、六箇月前後の小兒には大凡十倍に薄めたものを一回一合程づゝ日に六回と云ふ位の所を標準とする。稀薄するには普通の湯ざまして宜しい。

寢冷と云ふ事

夏季に於て育兒上の注意と云へば、先づ第一に「寢冷させるな」と申したもので、これが夏季に於ける小兒萬病の基と言ふたやうな調子である。

實際寢冷は、それ程恐るべきものであらうか。寢冷と云ば、晝寢をして居る時、又は夜間蒲團を蹈脫いだとか、裸體になつて知らずに居た爲に冷えて身體の調子が狂ふ、つまり風を引く事を云ふのである。此事を云ふのであれば「風は萬病の本」と云ふ病理論より見て矢張り寢冷萬病論を生ずる譯であるが、感

冒ならば夏よりも冬の方が引き易く、病症も劇しい。唯夏の感冒は珍らしいから、それで却て騒ぐのであらうと思はれる。

實際夏は素裸で眠れば、皮膚が非常に冷たくなつた樣に感ずる。これは汗が盛に蒸發するからである、それを發汗の少ない手掌で觸つて見ると、手掌は火のやうに熱く、これに對して他の身體皮膚は氷の如く冷たく感ずるのである。然し體溫を計つて見れば格別變化は無い、唯皮膚面と體内の溫度とは多少の差を呈するは勿論であるけれども、決して自覺的の感じの如く甚しいものでは無い。

然し裸體のまゝで寢て居れば、皮膚に一種不快な冷氣を覺え、腹の鳴るのは事實である。即ち汗の蒸發が急劇で、腹壁の冷感に由て腸が反射的に動くのである。薄弱な小兒は、これが爲に感冒に罹り、鼻咽喉等の加答兒を起し、或は下痢を起すことが少なくない。

けれども、これを恐れて小兒を幾重にも纏て眠らしむる如きは愚の至である。斯樣な事をするから、小兒は苦しさの餘り、夢中で悶がいて胸を出したり、腹を露はしたりするので、一局部が冷えて全體に故障を來すのである。強健な兒童は、蚊帳の内ならば全く裸にして寢かして置いても差支ない。但し腹部だけは實際冷え易く、下痢などを起す傾があるから木綿なり、「フランネル」なりで極簡單な腹卷をさせて置くが適當である。幼兒は勿論の事である。然るにこの腹卷でさへも、往々これを取除いて見ると、小兒の腹の皮膚の橫襞の處や、股の附根の邊が「アセモ」や垢で頗る不潔になつて居るのがある。この位無精な母親であれば、その兒の腹卷と稱するものも勿論臭氣を發する位不潔になつても平氣で居るのである。此の如くであれば腹卷も寧ろ有害で、これは夜晝一枚の腹卷を掛けさせたまゝ置く、幾日も一枚の腹卷を括りつけて置くからの事である。小兒の腹卷の如きは必ず毎日洗濯してやらねばならぬ、而して夜間だけ用ひさせるか、さもなくば晝と夜と別

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

にし、腹巻をさせる前には、全身の皮膚を湯か水で拭ひて充分乾燥した後に掛けてやらねばならぬ。而して眠る時には足の方に輕い褞袍の樣なものを掛けてやる。稍々成長した兒童なれば、眠てゐても熱ければ、蹈脫て仕舞ふし、少し寒さを感ずれば、獨手に褞袍や著物を引張つて掛けるものである。風を引かぬやうにと強制的に世話をすると、却つて風を引きたがるものである。

元來冬でも夏でも風を引くと云ふのは皮膚が弱い、即ち外氣溫の變化刺戟に對して抵抗力が弱い、皮膚の機能が不完全だからである。これは個人々々の體質に依て强弱の差はあるが、弱いものでも注意して鍛錬すれば容易に寒さ暑さの爲めに侵されなくなるものである。然るに餘り小兒を大事にし過る結果、兎角外の方から著物や襟卷、手袋と云ふ樣な物のみを以て保護し、骨から丈夫にすると云ふ工夫を怠る。その爲めに皮膚なども軟弱で、且つ機能が鈍くなり、僅かの變化に由て寢冷えをするとか、風を引くとか云ふ人間になるのである。故に哺乳兒の如きは論外として既に小學校にも通ふ程の兒童に對しては、寢冷などを恐れるよりも、夏は水泳とか劍術とか活潑な運動をやらせ、朝晚冷水で全身を拭かせ、蟲などに螫されない限り、素裸で石の上に寢ても平氣な位に鍛へ上げる覺悟でなければなるまいと思ふ。既に髭が生えかゝつて居る少年に對して、それ日焦せぬやうに、それ寢冷をせぬやうにと心配せらるゝ親心の慈悲はさることながら、姑息の愛ほど子を害するものはない。

家庭衛生

養老の心得

支那には昔から奇妙な鳥が居ると申します、それは不孝鳥と云ふで、額の上に不孝と云ふ文字が自然に

現はれて居る、それから口の下には不慈と云ふ文字が現はれて居る。又脊中の處には不道と云ふ文字が現はれて居る、而して左の脇の下には愛夫と云ふ文字があり、右の脇の下には憐婦と云ふ文字が現はれて居ると云ふ事であります。誠に不思議な鳥でありますが、今日の世となつて、世界の事情が明かになつて見ますと、これは決して支那にのみ產する怪鳥ではない、殊に西洋諸國では到る處に此の鳥が飛廻はつて居るのみならず、近來は我國にも此の鳥が非常に繁殖て來たと云ふことであります。これは時世の然らしむる所でありませうが、又南洋あたりの或人種の間に於ては、老人が一定の年齡になれば、これを殺して食ふと云ふことでありますが、これは別に不孝とか何とか云ふやうな六ケしい理窟があるのではない　貴い親の身體をむざ／＼土に委するのは勿體ない、それよりも血族の腹中に收めた方が善いと云ふ至極善良な考から食ふらしいのであります、斯樣に人種により、國民により、又時代によつて風俗道德は種々異りまするが、兎も角も老人を粗末にしては宜しくない、尊敬し愛護すべきものであると云ふ考は、人類一般の情のやうであります。所がこれも單に情だけでは宜しきを得難い、折角孝行をする積りで隨分老人を苦しめたり、早く衰弱さしたりするものであります。生理、衛生の道理を度外視して、單に感情だけで孝行をすると云ふことになれば、道德上の價値に於ては南洋の土人と餘り違ひが無い事になるだらうと思はれます。凡て人間の生理を無視した倫理道德と云ふものは、非常に高尚な樣に聞えても餘り役には立たぬ空論で、却て人間を僞善と云ふ一番手のつけやうのない惡德に導くものであります。

それで老人を大切にしやうとするには、その情さへあれば大體常識で以て間違は無いのでありまするが、尙ほ老人の生理並びに心理上の特徵を心得て事へることが必要であらうと思はれるのであります。

老人の身體の第一の特質とも云ふべきは血管系統の

變化であります。即ち心臟や動脈などが縮むで硬くなつて來ることがあります。毛が白くなり、頭が禿げ、皮膚に皺がより、乾燥し、感覺の鈍くなると云ふやうな變化も、大部分この血管の變で說明されます。老人に卒中の多いと云ふ事實も、腦の血管が脆くなつて破れ易いことの證據であります。實際長壽者の血管は軟い。それで「人間の年齡は血管に在る」と云ふた人さへあります。之を考へますと、彼の養老の瀧の孝行者のやり方は餘り褒められなくなつて參ります。何となれば、酒は血管を硬くするに有力なる原因の一つに數へられるからであります。然しこれは寧ろ若い中のことで、長年間酒を嗜むで來た老人が、晩酌に二三杯の酒を喜んで飲むのを强ひて停ふ如きは宜しくない。特別の惡習慣でない限りは概してこれまでの習慣を改めない方が宜いのでありますが、然りとて大酒や力自慢、又熱浴の如き血管に急劇の變動を起さすやうな事は謹めなければなりません。

次に老人は身長も體重も減ずる、つまり有機質が一般に委縮した證據でありまして、單に筋肉や內臟の軟かい部分のみならず、骨までもその鑛質を失なつて脆くなるものであります。これが爲に諸關節の運動が不自由になり、力が衰へ、骨は折れ易く、折れた骨は接合し難くなります。斯樣な點を考へれば、老人に力業をさせたりする事は勿論、車や電車の乘降、階段の昇降、其他履物等にも充分注意して怪我の無いやうに保護するは極めて必要の事であります。老人は足趾の尖を少し傷けても、其處から壞疽を起し、足趾のみならず、足全體が黑くなつて腐るやうな事があります。骨折は又老人にとりては特に危險であります。彼の病理學の泰斗ウイルヒヨウ先生なども、馬から落ちて大腿骨折を起し、それが本で死亡されたのであります。落馬と云ふやうな大怪我でなくとも、例へば下駄や足駄をはいて足を蹈返す如きことも老人には危險でありますから、穿物などは餘程注意をしなければなりません。然ればと云

ふて、従來能く身體を働かした人を、六十或は七十歳になつたからと云ふて、急に一切の仕事を奪ふて、坐蒲團の上にのみ坐くことは、却て宜しくない、必ず老衰を早めることになります。故に危險の無い、成るべく骨の折れない、爲慣れた仕事を適度にしてもらう様にするのが適當であります。

次に老人の消化器に就て考へて見ますと、第一に齒が無くなつてゐますから、到底固い食物の無理なことは分つてゐます。これは丁度それで宜しい、何となれば老人は胃腸等の粘膜に在る所の消化液を分泌する種々の腺も萎縮して居りますから、齒だけが健全で若い者と同じ様に固い物でも何でも構はず食べるのは不適當であります。それですから入齒をして略ゝ完全に咀嚼が出來ると致しましても、修繕の出來ない消化腺が既に不完全になつて居ると云ふことを考へて食物を加減することが必要であります。尚ほ咽喉でも食道でも濕ひが少なく運動も鈍くなつて居りますから、往々物が咽喉に塞へると云ふやうな事が起る。然れば軟いと云ふても餅の如きものを老人に進めるときには、入齒を一緒に嚥み込まぬやうに、又食道に塞へたりすることの無いやうに特に形を小さくするとか、汁を多くするとか多少意を用ゐなければなりません。然し從來食べ慣れて居る嗜好品は大抵の物は差支がない、唯物に依ては老人に適するやうに軟かにするとか形を小さくするとか、特別の調理法を應用しなければなりません。

腎臟の如きも萎縮して働きが不完全になり、膀胱も小さくなり收縮力も膨脹力も衰へますから、兎角小便が近くなり、括約筋と云ふて膀胱の出口の處の締括も弱くなります爲に往々失禁することもありますから、老人の居室は餘り便所より遠くない方が宜い、特に冬の夜などは尿器を備へて置かなければなりません。

話の順序が亂脈になりましたが、老人の衣服は成るべく輕く暖かに注意すべきは勿論でありますけれども、老人の皮膚は感覺も鈍く、上皮の剝脱などが固

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

まり附き易く、往々掻痒を起しますから肌著だけは絹などよりも矢張り多少刺戟を與へ又洗濯に便利な木綿或は紋巴又は荒い「フランネル」の如き物が適當であります。

最後に老人の眼は勿論視力は多少衰へますが、適當の眼鏡を用ふれば、幾歳になつても讀書等に差支は無い筈のものであります。若し適度の眼鏡を用ひても能く見えぬと云ふ場合は大抵眼底に變化がある、白内障などゝ云ふて眼の中の透明な部分に溷濁が生じて、その爲に視力を害される事が多いのであります。又涙嚢炎と云ふものが有て、涙を鼻の方に吸込む道が塞がる爲に絶えず涙が溢れて眼の縁が爛れて甚だ不潔になることがある、斯様な病氣があつても、兎角老人の眼は不完全なものと初めから早合點をして、無益に我慢をして苦しむでゐるやうな事が随分ありますから、此邊の事も周圍の人が注意しなければなりません。

此の他老人の看護上注意すべき細かい事柄は澤山ありますけれども、先々大體斯様な老人の身體の方の特徴を考へて保護するやうに勉めましたならば自然精神的心理的の状態をも斟酌して、大した誤も無く養老の道を盡すことが出來やうかと思ふのであります。

衛生紙入れ

近來は何事によらず衛生と云ふ言葉を冠らすることが流行りまして、衛生飴、衛生馬車位は宜しいが、少しも衛生に關係の無い物迄も衛生何々と稱するのは一寸滑稽に聞えますが、併しこれは一つは實際上の必要から生ずる所の新工夫をなさしめ、又衛生上の無頓著に氣づかしめて、實際健康增進に裨益する所がありまして、誠に悦ぶべき傾向であると思ひます。茲に一つ例を擧げて見ませうならば、目下は戰爭で、それどころの話ではありますまいが、先年獨逸の婦人界では『實用「ハンケチ」入れ』と云ふのが流行致

しました。これは近頃西洋の婦人服には衣兜を附けない、或は非常に少なくなりました爲に、「ハンケチ」を入れる處に困まる、其處へ以ていつて「ハンケチ」の衞生的方面を考へて看護婦長をしてゐるカロリーナ、スパイデルと云ふ女が考案して拵へ出したのであります。何事もない幅が四寸、高さが二寸五分位な長方形の革の紙入でありまして、簡單に手に引掛けられる樣になつて居ります。特に三箇處に抑手が在つて壓して留めるやうになつて居り、内面には麻布か何かで裏が附いて居りまして、この裏が簡單に取外して洗濯消毒の出來るやうにしてあるだけが先づ衞生的の考案であります。實際西洋人は一枚の「ハンケチ」で以て汗を拭き、鼻をかみ、痰を吐き、平氣で「ポケット」の中に押込むで居ります。實に穢ない、非衞生この上無しの惡習慣でありますから、これは是非改めなければならぬのは當然の事でありませう。

これに就て考へて見ますと、我國の昔の風は誠に立派なもので、汗拭の手拭、それに鼻紙入をちやんと懷中して居つて、痰や鼻汁の乾きついた手拭で汗を拭くやうなことは決してしない、鼻や痰は一々紙に取つて棄てる。但し無遠慮に外に痰をしたり、鼻紙を棄てたりすることは、所謂公德心に乏しいと云はれても仕方がありませんが、これは寧ろ衞生思想に乏しかつた爲めと言ふべきであります。然るに今日では、洋服を著る時は致し方もありますまいが、日本服を著る時でも矢張「ハンケチ」を用ゐて、西洋人流の穢ない事を平氣でするやになつて參りました。これは甚だ口惜しい事で、私は矢張昔風の大きな紙入を新して手拭と一緒に懷中して歩く風を維持し奬勵したいと思ふのであります。但し前述の新案「ハンケチ」入れの樣な、一度用ゐた紙を一時入れて置く處を附屬させて、矢張その裏は簡便に取外して洗濯消毒することの出來るやうにすれば申分が無いと思ふ。而して他の部分には新しい紙の他、氣付け藥とか、絆創膏乃至爪楊枝・鏡などを入れても宜しか

らう思ひます。女は男の様に大きな紙入を懐にして歩く譯にも參りますまいが、矢張昔の女持の紙入れが至極重寳な物に出來て居ると思ひます。彼の木綿の手拭の如きは所謂「ハンケチ」に比して何の位貴こい物だか分らない。試みに申して見ますならば、先づ第一「ハンケチ」では全身浴は勿論、一寸顔や頭を洗ふことも出來ません。手拭なれば普通の「ハンケチ」だけの用は申すに及ばず、全身浴をする時にも獨りで脊中まで洗ふことも拭ぐことも出來る。立働く時には姉様冠りにも出來れば、鉢巻にも出來る。場合に依ては引裂いて襷にも出來れば、風呂敷にもなり、簡便腰巻になるまい物でもない。更に繃帯の代用もすれば、劇しい出血のあるやうな場合には手足を縛つて、棒を入れて捻れば止血管の代用にもなると云ふやうな譯で、その質でも長さでも實に善く考へたもので、如何にも日本人の智慧は斯ふ云ふ處に働いて居ることが見えて喜しい。何事でも西洋物を採用する前に、先づ以て我々の先祖が用ゐ來つた物と公平に比較して、その優劣を考へて取捨し改良するやうに心懸けなければうそである、少くとも損であらうと思はれます。それはつまらぬ事の様ですが、凡て婦人は進取と云ふ事よりも、寧ろ從來の美點を維持し保存し、篤と比較熟考して實際に有益な點を徐ろに取捨し改良して行く事が最も大切なやうに思はれる、特に現今の如く何事も輕卒に人眞似をして、日もこれ足らぬと云ふやうな時代には、婦人が沈著て能く物事を考へ、凡て破壊され行く善き事共を取り止めるやうに勤めて欲しいものであります。

抄錄

徹底的の清潔法

理學博士矢津直秀述（婦人之友第十一卷第八號）

洗面器箱

最も清潔であるべきもので、割合に粗略に取扱はれてゐるのは、洗面器及びそれに附屬したものでせう。此等の器物を無雑作に棚に並べて置けば、蠅もたかり、塵埃もつき、石鹼などは鼠が嚙ぢつたりして、これを使用するときには頗る危險なものとなつて居ります。私は此等の危險を防ぐ爲めに、一種の箱をつくり、洗面器及び附屬物一切を納めて置きます。箱の前面は硝子の開きにし、兩側は通風のため金網にしたもので、そのまゝ棚に乘せてもよし、壁に吊してもよし、若し後部も硝子にすれば、窓枠にのせても置けます。その大小は無論適宜に造れます。唯西洋には前面の硝子を鏡にしたものもありますが、便利は便利でも光線を遮ると云ふ不都合があります。

手拭箱

これも前と同樣の目的で、朝夕使ふ「タオル」手拭類を箱の中にかけて置きます。箱の構造も大體洗面器箱と同じく、内に手拭をかける竿がある、これは小さな硝子管を用ゐ、兩側から釘でとめて置きます。俎板や布巾のためにも、この種の箱を造る必要があります。殊に俎板には、いつも蠅がたかり易いもので且つ一度附著した黴菌は、水で洗つた位では容易に落ちませんし、それで食物を調理するのは、此上もない危險です、これは布巾と共に是非二通りを用意し、布巾は交る々々煮沸し、俎板は交互に日光に干し、現に使用中の布巾、俎板は、庖刀と共に箱に容れることにすれば安全です。

食卓掩ひ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

食卓にも塵埃や蠅がたかり易いものですから、私は食事時の外は晝夜これに硝子の箱をかぶせて置きます。これは食卓の幅一ぱいの箱で、愈よ食事を始めるまでは、この箱は取らないのです。若し硝子箱で不便さならば金網なり寒冷紗なりで張つても差支ありません。

塵埃箱の設備

塵埃箱は煉瓦なり、丸太なりで一尺ほどの臺を設け、その上に塵埃箱をのせることにすれば、掃除にも便利で且つ乾燥して清潔です。私は一々塵埃箱に運ぶ億劫を省くために、臺所の隅に蓋付の亞鉛箱を置いて、その中に塵埃を入れ、時々塵埃箱に棄てさせます。金網や箱で出來た蓋のない塵埃入れは、臺所に置いて甚だ危險です。

食堂の掃除

今日の掃除の仕方は、塵埃を掃き出すよりも寧ろこれを飛散せしめるもので、掃除をした當座の空氣は非常に汚くなつて居ります。その證據には同じ煮物をしても、掃除をした後で煮たものは早く腐敗するのでも明かです。そこで私は食堂の掃除は夜寝る時にすることにして、朝の掃除を廢止することを主張したいと思ひます。

手の消毒

小さな「ニッケル」の空罐を利用して、その中に「アルコホル」と齒磨楊枝とを入れ、何處にでも持つて行つて、隨時隨所に手の消毒をします。「アルコホル」は八〇％か九〇％のものを適宜の小瓶に容れ、楊枝は一本一錢の竹製の刷毛を切りつめ、一端を尖らして爪垢の掃除に使ひます。

理想的食事法

醫學博士近藤乾郎述（婦人之友、第十一卷第八號）

食事の心得三箇條

食事にあたつては、第一に充分に咀嚼すること、第二に成るべくゆつくり食べること、第三には精神を安靜にして食膳に向ふことが必要でありま

す。

咀嚼の必要なる所以

唾液の中の「プチアリン」と云ふ酸酵素は口の中で澱粉質の一部分を消化する作用を有つて居るもので、咀嚼すればするほどその消化を良くします、故に米麥等は肉類よりも一層よく咀嚼する必要があります。一椀を約十分かゝつて咀嚼すれば充分でありませう。また咀嚼の必要は、口内消化のみならず、咀嚼のために胃の分泌を反射的に盛んならしめて、食物が口から送らるゝに從つて、直ちに消化に著手することが出來ます。この事は健康な人にも無論必要ですが、殊に胃腸の弱い人には一層必要です。

精神と消化作用

食事の際精神を安靜にすることは極めて必要のことで、食事中に精神を使ふだけ、胃腸の方が減退し、從つて食物の消化を惡くします。これは悲哀とか驚怖とか又は腹を立てた時などには著しく食事が進まないのを見ても分かるが、學問的にも明かに證明されて居ることであります。然れば食事をしながら他の用事をしたり、或は書見をしながら食事をするなどは最も惡い習慣です。ゆつくり咀嚼すると共に、その精神を安靜にすることは、食事の重要なる心得であります。

當にならぬ腹加減

以上の外、食物をとる時間に注意することが肝腎です。近頃は自然に適つた食事法だなどと云つて、腹加減に頼り、腹が空いたら何時でも食べ、腹が空かなければ、いつまでも食べないと云ふやうなことを云ふ人もあります。然し腹加減と云ふものは頗る當てになりません。實際腹が空いたやうな感じがしても、試驗して見ると胃の中に澤山食物が殘つてゐることもあり、又反對にいつまでも空かないやうに感じてゐる時も、胃の中は空虚になつてゐることが度度實驗されます。そこで合理的の攝食時間を定むるには實驗した事實に基き大凡の時間を定むる外はありません。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

合理的の攝食時間

一食を米飯三椀、牛肉三十匁、豆腐半丁と假定し、それが全く胃を去る時間を推算して見ますと、正味五時間を要することが明かになつて居ります。故に右の如き食物を食べて居る胃腸の健全な人なれば、食事と食事との間を五時間以上隔てる必要があります。そこで朝飯を七時に食べたとすれば、少時間胃を休める餘裕を置いて午後零時半乃至一時に晝食を攝り、夕飯を七時にすれば最も良い譯であります。

何うしたら安眠が出來るか

醫學博士佐野彪太述（婦人之友、第十一卷第八號）

睡眠の三説

生理上から睡眠の出來る作用は三説に分れてゐます。

第一は、疲勞すると疲勞質といふものが出來る、これが血行によつて腦髓に行つて、腦を麻痺させるから、自然に眠れるといふのである。

第二は、我々の覺醒中には、いろ〳〵の事に注意を集めて、考へたり感じたりするけれども、外界から我々の五官に觸れる刺戟を防げば眠ることが出來る。つまり眠らうと思つてこの方法をとれば眠れるといふのである

第三は、腦髓の中にある血液の分量が減じてゐるが、我々の睡眠時の常態であるから、腦髓に血液を多くしない、つまり興奮したり、逆上せたりしないやうにすることが、睡眠の出來る最も肝要な條件であるといふのである。

三つとも一理があります。それで快い睡眠をとる爲には、第一のやうに積極的に疲勞物質を作り、第二に從つていろ〳〵な刺戟を避け、そして第三のやうに、腦髓の減血する方法をとればよいといふことになります。

不眠の原因

いろ〳〵氣に掛かることがあつたり、過度に心をつかつたり、身體を働かしたり、興奮することがあつ

たりすると、よく眠れないのは、我々の經驗の上からも、また常識から見ても直ぐ分かることであるが、尙ほ暗示により、迷信により、又空腹、滿腹、不規則な生活をする等の事が直接に又間接に不眠の原因をなして居ります。

快い睡眠

眠に就く前二三時間、氣持をよく落ち付けて安靜にすることは、就眠の最良準備法であります。烈しく頭腦を使ふものは、一日八時間を超えないやうにしたい。又睡眠には意志の力も肝要である。空腹が原因で夜中に眼が醒め、それとは氣がつかずに本を讀んだり、體操をしたりして益々眼が冴えて眠れなくなるが、こんな時には「ビスケット」のやうな胃腸を惡くしないものを少しばかり食べると、又直ぐに眠に入ることが出來ます。

酒は有害且つ危險な催眠劑であるから決して不眠者の用ふべきものでない。眼瞼を開いたり閉ぢたりするのも眠を助ける一法です。また寢る前に四五十分間極冷たい水に、足の端だけ入れることや、微溫水中に三四十分入ることなども宜しい。寢室は靜かで空氣の流通の良い室を選び、寢る時には暗くするのが宜いのは誰も知つてゐることであります。身體の姿勢は仰向きに平にして、枕は餘り高くしない方が宜しい。

「アイスクリーム」と細菌

「アイスクリーム」の如き人工的に冷凍せしめたる食用物の世に行はるゝに至りたるは比較的最近の事に屬す。米國に於ては「アイスクリーム」の産額每年二億圓に達し、逐年益々增加の趨勢あり。而して嚴格に言へば、「アイスクリーム」は「クリーム」と砂糖、竝に約十四%の牛乳脂肪を含み尙之に風味を附加したるものにして、其他麥粉、卵、「ゼラチン」、「ゴム」等を附加する事あり。其衞生的價値は含有物、殊に「クリーム」の純良なるや否やに依つて決せらる。多

くの人は「アイスクリーム」を冷凍せしむる程度の溫度にては總ての細菌を絶滅するに充分なるが故に、「アイスクリーム」は衛生的食品なりといふ者あれども誤解も亦甚しきものなり。數年前ペニントン博士及び其共同研究者が調査したる所に依れば攝氏零度に於ては、「クリーム」及び牛乳内の細菌增殖し、殺菌せざる牛乳内に於て殊に其甚しきを見る、而して同溫度に依りて或種の細菌は死滅するも他のものは依然生存すと云ふ。されど「アイスクリーム」は零度以下に冷却せるが、コンチチカツト州の農業實驗場に於て調査する處に依れば、「アイスクリーム」の冷凍せるまゝ一ケ月間貯藏するに、其細菌は增殖せざれ共、又、減少せざる事を發見せり。尙、千九百六年に華盛頓に於て二百六十三の「アイスクリーム」の見本に就て調査したる處に依れば平均一立方仙米突に就き細菌數百六十萬を算し、最高三千六百五十萬、最低十三萬七千を含有し居たり。斯の如き夥多ある細菌を含有するは、榨乳場及び製菓所の不潔と長時間の保存に依るものなり。

魚類の鑑別法

○蛸は死んでから四度も色の變るものである最初は赤く夫れから赤と白との斑になり次に眞白になり終りに疣が黑くなる疣の黑いのは腐敗に近いものと見てよく足が縮み身の縮つたのは新鮮のものとしてある。

○松魚は背が青く赤黑いのが新鮮な者で段々古くなるに隨て白くなる。

○鯖は魚類中で最も腐敗し易い魚であるから一段と注意を要する新鮮のものは背の方が青く腹部は白く紫色の光を放つて居るが古くなると灰色がゝつて來る。

○鯛の新らしいのは下腹部を除く外は全身に鮮かな淡紅色を呈して金光りのするこけ(鱗)にぽつ〳〵と小さい青い星があつて眼の色は黑く多少の赤味をさ

し且つ色は澄んでゐるが夫れが古くなるに連れ眼玉にも鱗にも白味を帶びて來る。

○鰕新鮮なるものは尾と足に赤味を帶び古いものは黑い。

○鮪の切身は切口が赤黑く少々半透色なるを新鮮なる如く十中の八九人まで思つて居るが夫れは誤りで新らしき間は切口薄赤く時間の經つに隨つて次第に赤身をさし黑くなる、まだ此の外にいろ／＼あるが總じて魚類は眼の瞳孔が濁り全體の白ほけたのは古いものと見て差支ない。

簡便冷藏庫

家庭で手輕に冷藏庫を拵へるには次の如くするが宜しいとは醫師佐々木慶三氏の談である。

簡便冷藏庫　の材料として第一に必要なのは米磨桶である、大さは普通の物を用ゐるとしたら一合壜を六本ぐらゐ收容する事が出來る、桶の底には小さな穴を五箇ほど明けて氷が溶けて流出するに便ならしめる、次に桶を覆ふべき一枚の「タオル」を用意しました其上に載せる蓋を求める。

實驗によれば　蓋は釜の蓋の重量があるが最も好い夫れから若干の冷し氷を求めれば簡易冷藏庫は出來上るのである、先づ牛乳壜を取つて桶の中に收め其周圍には食鹽を交ぜた冷水を詰め「タオル」を以て上から掩うた後、釜の蓋を載せておけば宜い。

米磨桶の代はりに「ブリキ」製の物を用ひると何も氷の溶け方が早くて經濟的でない米磨桶は一旦冷却すると氷の解け方が遲くて甚だ經濟でもあり、場合によつては在合せの物を應用する事も出來て便利である上に「タオル」を掩ふので隙間はなし且重い蓋をするので比較的少量の氷を以て長時間冷すことが出來る。氷は溶けるに從つて底の穴より流れ出るから中に水の溜るやうな憂ひはない冷藏庫の設備がない家庭では斯樣簡易な物を拵へて牛乳その他飲食物の腐敗を防ぐことにしたら甚だ便利であらう。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

雜報

○産婆規則中改正

去月二十五日、勅令第七十二號を以て産婆規則中左の通り改正せられたり、

第一條ニ左ノ一項ヲ加フ

三、外國ノ學校若クハ講習所ヲ卒業シ又ハ外國ニ於テ産婆免許ヲ得タル者ニシテ内務大臣ノ適當ト認メタル者。

第四條「又ハ卒業證書ヲ」ヲ「卒業證書又ハ免許證」ニ改ム。

○東京府慈善協會

東京府慈善協會にては去月十九日評議員會を開き、部會に關し左の如く可決したり、

第一部　教化德育

感化教育、浮浪兒童收容、被虐待兒童保護、貧兒教育、貧兒就學奬勵、育兒、棄兒迷兒受託救護、幼兒保育、兒童慰安、兒童遊園、盲人教育、盲人用圖書發刊、盲人慰安救濟、聾啞教育、吃音矯正、白痴教育、低能兒教育其他之に類する事業

第二部　改善保護

窮民救助、貧民部落に對する通俗教育、細民部落改善、貧民慰安授產、住宅貸付、勞働宿泊、無料宿泊、職業紹介、身上相談、求職者慰安、養老、軍人遺族家族廢兵生業扶助その他の救護、地方上京者保護、不具癈疾者保護、出獄人保護、微罪不起訴被處分者保護、監獄訪問、婦人救濟、其他之に類する事業、

第三部　衞生治療

施藥救療、無料種痘、貧困妊婦助產、肺患者療養精神病者監護慰安、癩病救治巡回看護、戰時救濟事業、無料注射、其他之に類する事業

第四部　共濟保全

各種共濟組合、救濟事業從事者互助組合等の事業。

第五部　指導後援

慈善救濟事業の統一、指導並援助等の事業。

○兒童一時保護所の擴張

東京府にては東京市に金一千圓を補助し、從來市の經營に係る淺草職業紹介所附設の兒童保護所を小石川區大塚坂下町なる同市職業紹介所内に移すと共にその規模を擴張せしめ、又日本基督教婦人矯風會附屬婦人「ホーム」にも相當の補助をなし女子に對する同樣の事業を經營せしむるといふ。

一、市内警察署及び區役所より送致せらるゝ浮浪兒童を收容して其心身狀態性行等を精察し各人に適應する保護方法を講すること。

一、兒童保護の方法は出來得る限り短期間内に親族者其他適當と認むる保護者を發見して引取らしむるを主眼とすること。

一、前號に依り引取らしむること能はざる兒童に對しては職業紹介を爲し若くは他の救濟團體に依賴し獨立自營の素地を作らしむること。

一、收容中の兒童に對しては適宜に教育授產を爲すこと。

一、感化院に入院せしむべしと認むる兒童に在りては先づ醫師の診察を受け其意見及び保護所の意見を添へ府令感化法施行細則の定むる所に依り必要ある事項を具して申請すること。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

○私立東京看護婦學校

豫て計畫中なりし大日本看護婦協會經營の私立東京看護婦學校は校舍を神田區三崎町に設け目下新入學生徒募集中なり。修學期間は學說及び實習各六箇月にして、栗本東明博士を校長とし、池田隆德、河島右一、松本章太、佐藤榮、佐久間兼信等の諸學士、鈴木篤三郎、多紀警視廳技師、井口防疫官補、服部勝孝、奧田看護婦等の諸氏講師として各學科を擔任すべしと云ふ。

○女子の水泳成績

本年七月二十三日より新設されたる大阪府立泉南女學校の水泳部加入者四十九名は日々岸和田町附近の海にて練習したるが、本月五日の試驗によれば、當初全く泳ぎ得ざりし者の內五丁まで泳ぎたるもの一人、二丁一人、一丁六人、三十間六人、十間七人、五間以下三十人にて豫想外の好成績なりしと。

○結核豫防活動寫眞

日本結核豫防協會にては、結核豫防の趣旨を活動寫眞として各地にて映寫し、以て一般公衆の結核豫防に關する知識を向上せしめんが爲に、曩に同會に於て刊行したる佐藤ドクトル、長田幹彥氏合著の「惡魔の生涯」を骨子とし、遠山博士脚色の下に映畫を作製することゝし、同博士は目下執筆中の由なるが、完成の上は各方面の申込に應じて、貸與又は讓渡しの方法を講ずる筈なりと云ふ。

廣告

○入會者

○莊司秋次郎紹介

小石川區小日向臺町一ノ四九　特別　近藤年子

◎新潟支會

○竹山レッ子紹介

松浦ユキ子

○轉居

巣鴨より高知市江ノ口町大川筋四三八へ杉本改メ　藤井清美子

日本橋區より芝區伊皿子三五へ　大森ちやう子

麹町區より豐多摩郡杉並村字高圓寺五四四へ　丸　すま子

赤坂區より豐多摩郡代々木字山谷一六九八　子爵夫人　高松千代子

以　上

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子　同 長谷川仲子
同 岡田德子　同 高木鐐子
同 山本多穗子　同 三浦敬子
同 松平芳子
評議員 大澤常子　同 羽田三緒子
同 濱田捨子　同 服部繁子
同 原みつ子　同 仁禮壽賀子
同 西外子　同 土肥多越子
同 緒方悅子　同 岡山とし子
同 小川孝子　同 男爵母堂 加藤鈴子
同 片山龜子　同 吉岡彌生子
同 丹波眞子　同 高橋孝子
同 田村きよ子　同 武田貞子
同 鶴原誠子　同 男爵夫人 南部限子
同 中濱芳子　同 山口眞子
同 子爵母堂 松井正子　同 古市幸子
同 小松いさ子　同 近藤篤子
同 天野多喜子　同 岸湜子
同 菊池米子　同 三宅藤子
同 宮本樂子　同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金弐拾錢 郵税壹錢
三冊（三ヶ月分） 前金郵税共 金四拾五錢
十二冊（一ヶ年分） 前金郵税共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁金弐圓五拾錢
○特別廣告 壹頁金拾四圓 半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行弐拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵劵ニテ弐拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正六年八月十七日印刷
大正六年八月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地 莊司秋次郎
印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 櫻井新三郎
印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市本郷區駒込林町二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

腸内の病原菌を死滅せしむる唯一の

整腸常備藥

ラクトスターゼ

長壽保命の要素と稱せられたる乳酸菌の製劑たる本品は腸内に繁殖する各種の病原菌を死滅せしむる作用あるのみならず、腸内の腐敗醱酵を制止し、下痢便祕等を豫防治癒せしむる効顯著なる爲め總ての腸疾患小兒の消化不良等に對し整腸藥として賞用せられつゝあり。

傳染病研究所に於て目黑氏の實驗報告に據ればコレラ菌は一二分間、チフス菌赤痢菌は十分間に乳酸菌培養基にて死滅することを證せられたり。

▲粉末錠劑の二種あり、各地藥舖に販賣す、實驗報告あり贈呈す。

脚氣に賞用せらる

オリザニン

本邦蛋白化學の泰斗鈴木博士創製の本品は貴重なる新營養劑にして、白米食に因する營養不給殊に脚氣樣症状に賞用せらる鈴木博士其他の實驗報告を綜合するに食品中本劑の成分を缺除せんか漸次營養不良となり遂に倒死する事實を動物試驗に依り實證せられたり。

故にオリザニンは營養劑として脚氣、小兒の營養不給、食慾不振、産前産後　病中病後等の營養劑として好適する事を確證せらる。

▲液劑百瓦入、錠劑四十五瓦入の二種あり

▲實驗報告書御申越次第贈呈す

東京室町

三共株式會社

婦人衛生雜誌第三百三十三號（大正六年八月二十日發行）

明治四十三年十二月一日 [illegible]